

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usaha memasyarakatkan olahraga sekarang ini sudah nampak hasilnya. Hal ini ditandai dengan maraknya orang melakukan olahraga untuk kesehatan dan sebagai sarana pengisi waktu luang, rekreasi atau sekedar untuk mempererat tali persaudaraan serta menambah nilai kesehatan bagi pelaku olahraga. Olahraga sudah masuk di berbagai lapisan masyarakat dan dijadikan kebutuhan atau bagian hidup yang tidak dapat ditinggalkan.

Keberhasilan dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat tidak lepas dari kesadaran masyarakat itu sendiri terhadap manfaat yang diperoleh setelah melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Olahraga mempunyai manfaat yang positif baik dari sudut biologis, psikologis, sikap dan kebiasaan sosial maupun sikap dan gerak manusia.

Olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan, tentu saja harus memusatkan semua usaha lainnya. Olahraga mempunyai daerah garapan yang berbeda dengan jenis pendidikan lainnya. Objek olahraga adalah gerak manusia itu sendiri yang terwujud dalam gerakan masing-masing cabang kegiatan seperti atletik, renang, beladiri, senam maupun semua jenis olahraga permainan.

Manusia Indonesia harus memiliki kemampuan dan ketangkasan serta fisik dan mental, disamping kemampuan dan keterampilan lain yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan kemampuan serta

kekuatan jiwa dan raga dan didukung oleh keselarasan, maka baik kepentingan jiwa maupun kepentingan raga yang harus dibina bersama-sama.

Dengan demikian pendidikan olahraga mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu atau kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani, mental, sosial, emosional secara selaras, serasi dan seimbang.

Sekolah merupakan gudang bibit olahragawan yang tidak akan ada habis-habisnya, apabila program pendidikan olahraga di sekolah-sekolah dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Telah dimaklumi bahwa prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam satu atau dua hari, akan tetapi memerlukan waktu pembinaan yang mulai dari usia di bangku sekolah, dengan kata lain usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dibidang olahraga dimulai dari pendidikan usia dini. Namun sampai saat ini kenyataan yang ada menunjukkan suatu keadaan yang lain bahwa sekolah masih sangat minim dalam memberikan sumbangan olahragawan yang dapat berprestasi.

Untuk mengatasi masalah itu diperlukan usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di berbagai cabang seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis, atletik, dan lain-lain. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat perhatian, pembinaan, dan pengembangan serta peningkatan prestasi. Peningkatan ini diperlukan karena atletik adalah induk dari semua cabang olahraga lainnya, untuk itu perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh tindakan nyata untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik semenjak usia muda, yaitu usia di bangku sekolah khususnya sekolah dasar.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) adalah memberikan keterampilan gerak kepada siswa dan merupakan pendidikan dasar yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi hasil belajar pada cabang olahraga dan permainan khususnya lompat jauh gaya jongkok. Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) juga di jelaskan Standar Kompetensi yaitu: Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta di jelaskan juga Kompetensi Dasarnya yaitu: Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: Lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportivitas, percaya diri dan kejujuran**). Di samping memerlukan keterampilan gerak, pada proses belajar mengajar diperlukanya tahapan-tahapan. Tahapan dan pendekatan teknik secara intensif oleh guru sangat diperlukan, agar proses penerimaan dan pemahaman teknik yang diajarkan guru dapat diterima siswa secara mudah. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah sering mengalami hambatan-hambatan, diantaranya adalah rendahnya kemampuan fisik para siswa, dan tidak memiliki sarana prasarana olahraga yang mendukung dan memadai, juga tingkat motivasi anak terhadap aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok sangat rendah yang berakibat nilai prestasi hasil belajar juga ikut rendah. Faktor lain yang dirasakan oleh siswa ikut menjadi penyebab rendahnya hasil belajar adalah kurangnya kreatifitas guru dalam melaksanakan Proses Belajar Mengajar (PBM).

Dewasa ini belum semua guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberdayakan seluruh potensi yang ada dalam proses

pembelajaran. Banyak guru atau pendidik masih terbawa proses pembelajaran yang monoton, tidak variatif, konservatif sehingga kurang menggugah semangat belajar siswa. Metode-metode serta media belum begitu dikembangkan secara kreatif. Hal ini sangat bertentangan dengan harapan masyarakat maupun pemerintah agar anak dapat tumbuh lebih kreatif dan dapat memahami serta menerapkan ilmu yang diperoleh secara efektif dan kontekstual.

Hambatan atau kekurangan tersebut akan dapat teratasi apabila seorang guru di dalam mengemas pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran aktif, kreatif, menyenangkan (PAKEM). Proses kegiatan belajar mengajar akan dapat berlangsung dengan optimal dan prestasi yang diinginkan apabila didukung dengan kreatifitas guru yang tinggi, baik dalam menciptakan alat bantu pembelajaran maupun pengembangan metode latihan.

Usaha-usaha dalam meningkatkan olahragawan yang berprestasi harus berpikir secara kompleks, baik mengenai pelatihnya, sarana dan prasarannya yang memadai serta metode yang digunakan dan faktor lain yang sangat berpengaruh adalah postur tubuh yaitu panjang tungkai dan power tungkai maka sangatlah mustahil bisa mencapai prestasi yang maksimal bila hal tersebut di atas diabaikan. Di samping itu, olahraga memerlukan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sedangkan unsur-unsur itu semua dibina di dalam atletik.

Adapun maksud dan tujuan olahraga di Indonesia sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 adalah:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Selain tujuan tersebut, olahraga juga sebagai sarana untuk mempererat tali persaudaraan antara bangsa dan negara. Pasal 44 Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 menyebutkan bahwa “Keikutsertaan Indonesia dalam pekan olahraga internasional sebagaimana dimaksud dalam pasal 43 butir (d) bertujuan untuk mewujudkan persahabatan dan perdamaian dunia serta untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui pencapaian prestasi”.

Beberapa tahun terakhir ini perkembangan olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga atletik dalam nomor lompat jauh menunjukkan semakin besarnya minat olahraga, sehingga banyak negara-negara maju telah menyiapkan olahragawan pada nomor lompat jauh. Banyaknya perlombaan di Indonesia maupun di tingkat Internasional menjadi sarana untuk mengharumkan nama daerah juga nama bangsa Indonesia di mata dunia Internasional.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dari Atletik yang harus diajarkan pada siswa. Namun minat siswa terhadap cabang olahraga lompat jauh sangat minim. Selain itu dengan waktu yang begitu terbatas dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang ada di Sekolah Dasar (2 x 35 menit) dalam satu minggu sangatlah dirasa sulit untuk memenuhi tuntutan- tuntutan di atas. Sejalan dengan permasalahan tersebut hendaklah seorang guru harus dapat mencari jalan pemecahannya secara profesional. Dalam proses belajar mengajar lompat jauh diperlukan metode latihan yang sesuai

dengan karakteristik olahraga tersebut dan waktu latihan yang cukup. Dengan metode yang menarik dan tepat diharapkan dapat menaikkan minat siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar yang akhirnya dapat meningkatkan prestasinya. Upaya sekolah dalam meningkatkan prestasi siswa, khususnya lompat jauh adalah dengan memberikan kegiatan pembinaan prestasi yang diberikan sore hari. Lewat pembinaan prestasi siswa dapat menekuni dan memfokuskan diri pada salah satu cabang olahraga yang diminati maupun digunakan untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang masih rendah.

Prestasi olahraga yang tinggi tidak dapat dicapai dalam satu dua tahun, tetapi memerlukan waktu yang lebih lama. Untuk pelaksanaannya mulai dari usia muda, dengan kata lain untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi dimulai dari jalur pendidikan sendiri mungkin dalam kaitannya usaha untuk mencapai prestasi tersebut di atas sebagai realisasinya adalah usaha dilakukan kegiatan olahraga di lembaga pendidikan dari Sekolah Dasar sampai perguruan tinggi maupun yang dilakukan di luar sekolah. Dengan kata lain olahraga harus semakin dikembangkan baik di lembaga sekolah atau pendidikan maupun di lapisan masyarakat.

Syarat atau faktor yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal meliputi: (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) pengembangan kematangan juara (M. Sajoto, 1995: 7). Seperti pembinaan olahraga pada umumnya, pembinaan cabang olahraga atletik juga diperlukan pembinaan yang teratur, terprogram dan terencana. Disamping itu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung pencapaian prestasi. Setiap prestasi muncul karena dukungan dari berbagai faktor. Dalam atletik antara lain sebagai berikut : (1) bakat, (2) bentuk gerakan

dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan (Gunter Benhard, 1993:10).

Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, meliputi : daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan (Tamsir Riyadi, 1995: 95). Unsur-unsur dasar untuk berprestasi dalam lompat jauh yaitu: (1) faktor atau unsur-unsur kondisi: terutama kecepatan, tenaga loncat atau lompat, (2) unsur teknik: ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan (Gunter Benhard, 1993: 45).

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh menurut Suharto dalam (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>) disebutkan:

1. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.
2. Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
3. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
4. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
5. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
6. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor-faktor tersebut diatas harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet didalam mencapai prestasi. Keterampilan

dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh. Untuk dapat melakukan gerakan lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan. Kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Untuk meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot (Jess Jarver, 1982: 32-48).

Pada kenyataannya kemampuan siswa yang rendah dalam prestasi lompat jauh gaya jongkok di sekolah lebih banyak disebabkan karena rendahnya kemampuan fisik. Hal tersebut disebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Dengan semakin maju teknologi serta makin berkembangnya perekonomian akan membawa dampak yang sangat luas baik dari segi positif maupun dari segi negatif. Dari satu sisi manusia sangat merasa terbantu dan menjadi mudah untuk mendapatkan sesuatu dengan berkembangnya alat transportasi, dan alat-alat rumah tangga yang menggunakan teknologi tinggi. Namun di sisi lain tanpa disadari hal ini akan sangat merugikan sekali terutama dalam hal-hal yang dapat menurunkan aktivitas mereka yang berpengaruh terhadap penurunan kualitas fisik. Tersedianya teknologi tinggi akan dapat mengurangi aktivitas fisik seseorang sehingga membuat seseorang akan menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik. Kemudahan-kemudahan dalam memperoleh sesuatu akan memberikan peluang pada seseorang terjadinya kemalasan-kemalasan di dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang menjadi faktor penyebab rendahnya kemampuan fisik siswa.

Kemampuan fisik yang rendah dapat menghambat pencapaian prestasi optimal. Sebaliknya dengan fisik yang baik, siswa akan dapat menguasai tahap

latihan selanjutnya dengan baik pula. Kemampuan biomotorik siswa dapat ditingkatkan sesuai cabang olahraga masing-masing. Dalam lompat jauh, kekuatan dan power merupakan kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk ditingkatkan.

Sebagai seorang pembina olahraga, khususnya olahraga atletik, sudah sepantasnya turut serta dalam menyumbangkan pikirannya untuk meningkatkan prestasi olahragawan khususnya lompat jauh gaya jongkok. Pada cabang olahraga atletik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok sangat berkaitan erat dengan panjang tungkai dan *power* tungkai. Oleh karena itu perlu kiranya suatu penelitian untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai dengan jauh dekatnya hasil lompatan.

Panjang tungkai merupakan ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. *Power* merupakan kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* tungkai komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak. Sedangkan besar kecilnya *power* dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Lompat jauh gaya jongkok merupakan hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan sewaktu kaki tolak untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan survai sebelum dilaksanakan penelitian, didapatkan fakta bahwa siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja kurang antusias

dengan olahraga lompat jauh. Panjang dan *power* tungkai para siswa juga belum pernah dilakukan pengukuran serta belum diketahuinya prestasi lompat jauh dengan gaya jongkok berdasarkan panjang tungkai dan *power* tungkai yang dimiliki siswa.

Dari permasalahan tersebut, penulis memilih bagian terkecil dari sekian banyak permasalahan olahraga yang ada pada masa sekarang ini serta tertarik meneliti hubungan panjang tungkai dan *power* tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan mengadakan penelitian berjudul: “Hubungan antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara rendah.
2. Belum diketahuinya panjang tungkai siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara.
3. Belum diketahuinya *power* tungkai siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara.
4. *Power* otot tungkai merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh siswa putri kelas IV SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara.

5. Belum diketahuinya hubungan antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas perlu adanya pembatasan masalah supaya lebih fokus dalam proses penelitian dan juga keterbatasan peneliti itu sendiri. Dalam penelitian ini dibatasi pada masalah panjang dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas yang masih umum dan masih banyak yang mempengaruhi, maka peneliti mencoba merumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara panjang tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012 ?
2. Adakah hubungan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012 ?
3. Adakah hubungan antara panjang dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Untuk mengetahui hubungan power tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Untuk mengetahui hubungan panjang dan power tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012, maka dapat bermanfaat:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian dapat membuktikan secara ilmiah tentang hubungan antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.

2. Secara Praktik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang olahraga atletik di Indonesia semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan,
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan program latihan untuk mencari bakat dan bibit atlet yang dapat meningkatkan prestasi atletik di Indonesia.